

Meal Plan - Menú semanal vegano para ayuno intermitente de 3400 calorías



[Grocery List](#) [Day 1](#) [Day 2](#) [Day 3](#) [Day 4](#) [Day 5](#) [Day 6](#) [Day 7](#) [Recipes](#)

No olvides generar tu plan para la próxima semana en <https://www.strongrfastr.com>

Day 1

3425 kcal ● 273g protein (32%) ● 109g fat (29%) ● 272g carbs (32%) ● 66g fiber (8%)

Almuerzo

1450 kcal, 128g proteína, 78g carbohidratos netos, 61g grasa



[Habas de Lima rociadas con aceite de oliva](#)
377 kcal



[Salchicha vegana](#)
4 salchicha(s)- 1072 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



[Batido de proteína](#)
4 cucharada- 436 kcal

Cena

1540 kcal, 48g proteína, 190g carbohidratos netos, 46g grasa



[Garbanzos con hierbas sobre arroz](#)
1306 kcal



[Ensalada de tomate y aguacate](#)
235 kcal

Day 2

3370 kcal ● 258g protein (31%) ● 77g fat (21%) ● 327g carbs (39%) ● 85g fiber (10%)

Almuerzo

1450 kcal, 72g proteína, 166g carbohidratos netos, 45g grasa



[Ensalada de tomate y aguacate](#)
391 kcal



[Mezcla de arroz con sabor](#)
382 kcal



[Seitan teriyaki con verduras y arroz](#)
676 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



[Batido de proteína](#)
4 cucharada- 436 kcal

Cena

1485 kcal, 89g proteína, 158g carbohidratos netos, 30g grasa



[Frambuesas](#)
2 taza(s)- 144 kcal



[Ensalada simple con tomates y zanahorias](#)
343 kcal



[Salteado de Chik'n](#)
997 kcal

Day 3

3376 kcal ● 247g protein (29%) ● 78g fat (21%) ● 336g carbs (40%) ● 87g fiber (10%)

Almuerzo

1455 kcal, 62g proteína, 175g carbohidratos netos, 46g grasa



Ensalada de tomate y aguacate
352 kcal



Pasta alfredo de tofu con brócoli
1104 kcal

Cena

1485 kcal, 89g proteína, 158g carbohidratos netos, 30g grasa



Frambuesas
2 taza(s)- 144 kcal



Ensalada simple con tomates y zanahorias
343 kcal



Salteado de Chik'n
997 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
4 cucharada- 436 kcal

Day 4

3436 kcal ● 247g protein (29%) ● 67g fat (18%) ● 333g carbs (39%) ● 128g fiber (15%)

Almuerzo

1455 kcal, 62g proteína, 175g carbohidratos netos, 46g grasa



Ensalada de tomate y aguacate
352 kcal



Pasta alfredo de tofu con brócoli
1104 kcal

Cena

1545 kcal, 89g proteína, 154g carbohidratos netos, 20g grasa



Sopa de frijoles negros y salsa
1544 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
4 cucharada- 436 kcal

Day 5

3471 kcal ● 229g protein (26%) ● 62g fat (16%) ● 363g carbs (42%) ● 137g fiber (16%)

Almuerzo

1490 kcal, 44g proteína, 205g carbohidratos netos, 40g grasa



Ensalada simple con tomates y zanahorias
98 kcal



Arroz blanco
1 1/4 taza(s) de arroz cocido- 273 kcal



Quesadillas veganas de frijoles negros y maíz
2 quesadilla(s)- 1120 kcal

Cena

1545 kcal, 89g proteína, 154g carbohidratos netos, 20g grasa



Sopa de frijoles negros y salsa
1544 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
4 cucharada- 436 kcal

Day 6

3418 kcal ● 208g protein (24%) ● 151g fat (40%) ● 240g carbs (28%) ● 67g fiber (8%)

Almuerzo

1490 kcal, 44g proteína, 205g carbohidratos netos, 40g grasa



Ensalada simple con tomates y zanahorias
98 kcal



Arroz blanco
1 1/4 taza(s) de arroz cocido- 273 kcal



Quesadillas veganas de frijoles negros y maíz
2 quesadilla(s)- 1120 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
4 cucharada- 436 kcal

Cena

1490 kcal, 68g proteína, 31g carbohidratos netos, 109g grasa



Col rizada (collard) con ajo
478 kcal



Tofu buffalo con aderezo ranch vegano
1013 kcal

Day 7

3379 kcal ● 242g protein (29%) ● 186g fat (50%) ● 117g carbs (14%) ● 66g fiber (8%)

Almuerzo

1450 kcal, 77g proteína, 83g carbohidratos netos, 75g grasa



Puré de batata
275 kcal



Tempeh estilo búfalo con aderezo ranch vegano
1178 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
4 cucharada- 436 kcal

Cena

1490 kcal, 68g proteína, 31g carbohidratos netos, 109g grasa



Col rizada (collard) con ajo
478 kcal



Tofu buffalo con aderezo ranch vegano
1013 kcal

Grasas y aceites

- ☐ aceite de oliva
1 1/2 oz (mL)
- ☐ aceite
1/4 lbs (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
6 3/4 cda (mL)

Verduras y productos vegetales

- ☐ habas de Lima, congeladas
7/8 paquete (285 g) (249g)
- ☐ perejil fresco
6 cucharada, picado (23g)
- ☐ cebolla
2 1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (280g)
- ☐ tomates
7 1/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (902g)
- ☐ lechuga romana
4 1/2 corazones (2250g)
- ☐ zanahorias
8 mediana (487g)
- ☐ pimiento
3 1/2 mediana (417g)
- ☐ mezcla de verduras congeladas
1/2 paquete (283 g c/u) (144g)
- ☐ ajo
11 1/2 diente(s) (35g)
- ☐ brócoli congelado
1 1/4 paquete (355g)
- ☐ maíz en grano
1 lata (312 g) (190g)
- ☐ berza (hojas de col)
3 lbs (1361g)
- ☐ batatas
1 1/2 batata, 12,5 cm de largo (315g)

Especias y hierbas

- ☐ sal
1/2 oz (16g)
- ☐ pimienta negra
1 1/2 cdita, molido (4g)
- ☐ ajo en polvo
1 1/2 cdita (4g)
- ☐ albahaca, seca
2 1/2 cdita, molido (4g)
- ☐ comino molido
3 cdita (6g)

Otro

Legumbres y derivados

- ☐ garbanzos, en conserva
1 1/2 lata (672g)
- ☐ salsa de soja
6 cda (mL)
- ☐ tofu firme
4 lbs (1757g)
- ☐ frijoles negros
7 lata(s) (3073g)
- ☐ tempeh
3/4 lbs (340g)

Cereales y pastas

- ☐ arroz blanco de grano largo
2 taza (339g)
- ☐ arroz integral
1 1/3 taza (249g)
- ☐ seitan
6 oz (170g)
- ☐ pasta seca cruda
15 oz (428g)

Frutas y jugos

- ☐ aguacates
3 aguacate(s) (570g)
- ☐ jugo de lima
5 2/3 cda (mL)
- ☐ frambuesas
4 taza (492g)

Bebidas

- ☐ agua
32 1/4 taza(s) (mL)
- ☐ polvo de proteína
28 cucharada grande (1/3 taza c/u) (868g)
- ☐ leche de almendra, sin azúcar
10 cucharada (mL)

Comidas, platos principales y guarniciones

- ☐ mezcla de arroz saborizada
2/3 bolsa (~160 g) (105g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ crema agria
12 cda (144g)

- ☐ salchicha vegana
4 sausage (400g)
- ☐ tiras veganas 'chik'n'
17 1/2 oz (496g)
- ☐ salsa teriyaki
2 3/4 cucharada (mL)
- ☐ queso vegano rallado
1 taza (112g)
- ☐ Aderezo ranch vegano
9 1/2 oz (mL)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa (salsa para tacos/guacamole)
3 1/4 taza (845g)
- ☐ caldo de verduras
4 1/2 taza(s) (mL)
- ☐ Frank's Red Hot sauce
1 1/2 taza (mL)

Productos horneados

- ☐ tortillas de harina
8 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (392g)
-

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1

Habas de Lima rociadas con aceite de oliva

377 kcal ● 16g protein ● 13g fat ● 36g carbs ● 14g fiber



aceite de oliva

7/8 cda (mL)

habas de Lima, congeladas

7/8 paquete (285 g) (249g)

sal

1/2 cdita (3g)

pimienta negra

1/4 cdita, molido (1g)

1. Cocina las habas de Lima según el paquete.
2. Una vez escurridas, añade aceite de oliva, sal y pimienta; remueve hasta que la mantequilla esté derretida.
3. Servir.

Salchicha vegana

4 salchicha(s) - 1072 kcal ● 112g protein ● 48g fat ● 42g carbs ● 6g fiber



Rinde 4 salchicha(s)

salchicha vegana

4 sausage (400g)

1. Prepáralas según las instrucciones del paquete.
2. Sirve.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 2

Ensalada de tomate y aguacate

391 kcal ● 5g protein ● 31g fat ● 11g carbs ● 13g fiber



pimienta negra

3/8 cdita, molido (1g)

sal

3/8 cdita (3g)

ajo en polvo

3/8 cdita (1g)

aceite de oliva

3/8 cda (mL)

tomates, en cubos

5/6 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (103g)

aguacates, en cubos

5/6 aguacate(s) (168g)

jugo de lima

1 2/3 cda (mL)

cebolla

5 cucharadita, picada (25g)

1. Añade la cebolla picada y el jugo de lima a un bol. Deja reposar unos minutos para suavizar el sabor fuerte de la cebolla.
2. Mientras tanto, prepara el aguacate y el tomate.
3. Añade el aguacate en cubos, el tomate en dados, el aceite y todos los condimentos al bol con la cebolla y la lima; mezcla hasta que todo esté cubierto.
4. Sirve fría.

Mezcla de arroz con sabor

382 kcal ● 11g protein ● 2g fat ● 77g carbs ● 3g fiber



mezcla de arroz saborizada

2/3 bolsa (~160 g) (105g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Seitan teriyaki con verduras y arroz

676 kcal ● 56g protein ● 13g fat ● 77g carbs ● 7g fiber



arroz blanco de grano largo
4 cucharada (46g)
mezcla de verduras congeladas
1/2 paquete (283 g c/u) (144g)
salsa teriyaki
2 2/3 cucharada (mL)
aceite
1/2 cda (mL)
seitan, cortado en tiras
6 oz (170g)

1. Cocina el arroz y las verduras congeladas según sus paquetes. Reserva.
Mientras tanto, calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade el seitan y cocina, removiendo, durante 4-5 minutos o hasta que esté dorado y crujiente.
Reduce el fuego a bajo y añade la salsa teriyaki y las verduras a la sartén. Cocina hasta que todo esté caliente y bien cubierto.
Sirve sobre el arroz.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Ensalada de tomate y aguacate

352 kcal ● 5g protein ● 27g fat ● 10g carbs ● 12g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pimienta negra
3/8 cdita, molido (1g)
sal
3/8 cdita (2g)
ajo en polvo
3/8 cdita (1g)
aceite de oliva
3/8 cda (mL)
tomates, en cubos
3/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (92g)
aguacates, en cubos
3/4 aguacate(s) (151g)
jugo de lima
1 1/2 cda (mL)
cebolla
1 1/2 cucharada, picada (23g)

Para las 2 comidas:

pimienta negra
3/4 cdita, molido (2g)
sal
3/4 cdita (5g)
ajo en polvo
3/4 cdita (2g)
aceite de oliva
3/4 cda (mL)
tomates, en cubos
1 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (185g)
aguacates, en cubos
1 1/2 aguacate(s) (302g)
jugo de lima
3 cda (mL)
cebolla
3 cucharada, picada (45g)

1. Añade la cebolla picada y el jugo de lima a un bol. Deja reposar unos minutos para suavizar el sabor fuerte de la cebolla.
2. Mientras tanto, prepara el aguacate y el tomate.
3. Añade el aguacate en cubos, el tomate en dados, el aceite y todos los condimentos al bol con la cebolla y la lima; mezcla hasta que todo esté cubierto.
4. Sirve fría.

Pasta alfredo de tofu con brócoli

1104 kcal ● 57g protein ● 18g fat ● 165g carbs ● 13g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

albahaca, seca
1 1/4 cdita, molido (2g)
leche de almendra, sin azúcar
5 cucharada (mL)
sal
1/3 pizca (0g)
ajo
1 1/4 diente(s) (4g)
brócoli congelado
5/8 paquete (178g)
tofu firme
5/8 package (16 oz) (283g)
pasta seca cruda
1/2 lbs (214g)

Para las 2 comidas:

albahaca, seca
2 1/2 cdita, molido (4g)
leche de almendra, sin azúcar
10 cucharada (mL)
sal
5/8 pizca (0g)
ajo
2 1/2 diente(s) (8g)
brócoli congelado
1 1/4 paquete (355g)
tofu firme
1 1/4 package (16 oz) (566g)
pasta seca cruda
15 oz (428g)

1. Cocina la pasta y el brócoli según las indicaciones del paquete.
2. Mientras tanto, coloca el tofu, el ajo, la sal y la albahaca en un procesador de alimentos o batidora.
3. Añade la leche de almendra en pequeñas cantidades hasta obtener la consistencia deseada.
4. Vierte en una sartén para calentar. No dejes que hierva, ya que se puede separar.
5. Para servir, añade la pasta con el brócoli y la salsa por encima.
6. Para sobras: para mejores resultados, guarda cada elemento (pasta, salsa, brócoli) en recipientes herméticos separados. Recalienta cuando sea necesario.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Ensalada simple con tomates y zanahorias

98 kcal ● 4g protein ● 3g fat ● 7g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

lechuga romana, troceado grueso
1/2 corazones (250g)
zanahorias, en rodajas
1/4 mediana (15g)
tomates, en cubos
1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (62g)
aderezo para ensaladas
3/4 cda (mL)

Para las 2 comidas:

lechuga romana, troceado grueso
1 corazones (500g)
zanahorias, en rodajas
1/2 mediana (31g)
tomates, en cubos
1 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (123g)
aderezo para ensaladas
1 1/2 cda (mL)

1. En un bol grande, añade la lechuga, el tomate y las zanahorias; mezcla.
2. Vierte el aderezo al servir.

Arroz blanco

1 1/4 taza(s) de arroz cocido - 273 kcal ● 6g protein ● 1g fat ● 61g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

arroz blanco de grano largo
6 2/3 cucharada (77g)
agua
5/6 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

arroz blanco de grano largo
13 1/3 cucharada (154g)
agua
1 2/3 taza(s) (mL)

1. (Nota: sigue las instrucciones del paquete de arroz si difieren de las indicadas a continuación)
2. En una cacerola con una tapa que cierre bien, lleva el agua y la sal a ebullición.
3. Añade el arroz y remueve.
4. Cubre y reduce el fuego a medio-bajo. Sabrás que la temperatura es correcta si se ve un poco de vapor saliendo por la tapa. Mucho vapor significa que el fuego está demasiado alto.
5. Cocina durante 20 minutos.
6. ¡No levantes la tapa! El vapor que queda atrapado dentro de la cacerola es lo que permite que el arroz se cocine correctamente.
7. Retira del fuego y esponja con un tenedor, sazona con pimienta y sirve.

Quesadillas veganas de frijoles negros y maíz

2 quesadilla(s) - 1120 kcal ● 34g protein ● 36g fat ● 137g carbs ● 27g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

maíz en grano, escurrido
1/2 lata (312 g) (95g)
**salsa (salsa para
tacos/guacamole)**
2 cucharada (33g)
cebolla
1 1/2 cda picada (15g)
aceite de oliva
1 1/2 cdita (mL)
queso vegano rallado
1/2 taza (56g)
tortillas de harina
4 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.)
(196g)
**frijoles negros, enjuagado y
escurrido**
1/2 lata(s) (220g)

Para las 2 comidas:

maíz en grano, escurrido
1 lata (312 g) (190g)
**salsa (salsa para
tacos/guacamole)**
4 cucharada (65g)
cebolla
3 cda picada (30g)
aceite de oliva
3 cdita (mL)
queso vegano rallado
1 taza (112g)
tortillas de harina
8 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.)
(392g)
**frijoles negros, enjuagado y
escurrido**
1 lata(s) (439g)

1. Calienta la mitad del aceite en una cacerola grande a fuego medio. Sofríe la cebolla hasta que esté blanda, aproximadamente 2 minutos. Añade los frijoles y el maíz, luego agrega la salsa; mezcla bien. Cocina hasta que esté caliente, unos 3 minutos.
En una sartén aparte, añade un poco del aceite restante y coloca una tortilla en la sartén, espolvorea el queso de manera uniforme y luego añade parte de la mezcla de frijoles. Coloca otra tortilla encima, cocina hasta que esté dorada y da la vuelta para cocinar el otro lado.
Usa más aceite según sea necesario y repite con las tortillas y el relleno restantes.
Nota: Para las sobras, guarda la mezcla de frijoles en un recipiente hermético en el refrigerador. Cuando vayas a comer, calienta los frijoles en el microondas y vuelve al paso 2.

Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Puré de batata

275 kcal ● 5g protein ● 0g fat ● 54g carbs ● 9g fiber



batatas

1 1/2 batata, 12,5 cm de largo (315g)

1. Pincha las batatas varias veces con un tenedor para ventilar y cocina en el microondas a máxima potencia durante unos 5-10 minutos o hasta que la batata esté blanda por dentro. Reserva para que se enfríe un poco.
2. Una vez lo bastante fría para tocar, retira la piel de la batata y deséchala. Pasa la pulpa a un bol pequeño y aplástala con el dorso de un tenedor hasta obtener una textura suave. Sazona con una pizca de sal y sirve.

Tempeh estilo búfalo con aderezo ranch vegano

1178 kcal ● 72g protein ● 75g fat ● 29g carbs ● 24g fiber



Aderezo ranch vegano

6 cucharada (mL)

tempeh, troceado grueso

3/4 lbs (340g)

Frank's Red Hot sauce

6 cucharada (mL)

aceite

1 1/2 cda (mL)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade el tempeh con una pizca de sal y fríe hasta que esté crujiente, removiendo ocasionalmente.
2. Reduce el fuego a bajo. Vierte la salsa picante. Cocina hasta que la salsa espese, aproximadamente 2-3 minutos.
3. Sirve el tempeh con aderezo ranch vegano.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Garbanzos con hierbas sobre arroz

1306 kcal ● 45g protein ● 28g fat ● 184g carbs ● 35g fiber



garbanzos, en conserva, enjuagado y escurrido

1 1/2 lata (672g)

aceite

3 cdita (mL)

perejil fresco, picado

6 cucharada, picado (23g)

cebolla, cortado en dados

1 1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (165g)

arroz blanco de grano largo

3/4 taza (139g)

1. Cocina el arroz según las indicaciones del paquete y reserva.
2. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade la cebolla y cocina 5-10 minutos hasta que se ablande.
3. Agrega los garbanzos y un poco de sal y pimienta y cocina 7-10 minutos hasta que estén dorados.
4. Apaga el fuego y añade el perejil.
5. Sirve la mezcla de garbanzos sobre el arroz.

Ensalada de tomate y aguacate

235 kcal ● 3g protein ● 18g fat ● 7g carbs ● 8g fiber



pimienta negra

1/4 cdita, molido (1g)

sal

1/4 cdita (2g)

ajo en polvo

1/4 cdita (1g)

aceite de oliva

1/4 cda (mL)

tomates, en cubos

1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (62g)

aguacates, en cubos

1/2 aguacate(s) (101g)

jugo de lima

1 cda (mL)

cebolla

1 cucharada, picada (15g)

1. Añade la cebolla picada y el jugo de lima a un bol. Deja reposar unos minutos para suavizar el sabor fuerte de la cebolla.
2. Mientras tanto, prepara el aguacate y el tomate.
3. Añade el aguacate en cubos, el tomate en dados, el aceite y todos los condimentos al bol con la cebolla y la lima; mezcla hasta que todo esté cubierto.
4. Sirve fría.

Cena 2 [↗](#)

Comer los día 2 y día 3

Frambuesas

2 taza(s) - 144 kcal ● 3g protein ● 2g fat ● 13g carbs ● 16g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

frambuesas
2 taza (246g)

Para las 2 comidas:

frambuesas
4 taza (492g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

Ensalada simple con tomates y zanahorias

343 kcal ● 13g protein ● 11g fat ● 25g carbs ● 22g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

lechuga romana, troceado grueso
1 3/4 corazones (875g)
zanahorias, en rodajas
7/8 mediana (53g)
tomates, en cubos
1 3/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(215g)
aderezo para ensaladas
2 1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

lechuga romana, troceado grueso
3 1/2 corazones (1750g)
zanahorias, en rodajas
1 3/4 mediana (107g)
tomates, en cubos
3 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(431g)
aderezo para ensaladas
5 1/4 cda (mL)

1. En un bol grande, añade la lechuga, el tomate y las zanahorias; mezcla.
2. Vierte el aderezo al servir.

Salteado de Chik'n

997 kcal ● 72g protein ● 17g fat ● 120g carbs ● 19g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pimiento, sin semillas y cortado en tiras finas

1 3/4 mediana (208g)

tiras veganas 'chik'n'

1/2 lbs (248g)

zanahorias, cortado en tiras finas

3 1/2 pequeño (14 cm de largo) (175g)

salsa de soja

3 cda (mL)

agua

1 1/3 taza(s) (mL)

arroz integral

2/3 taza (125g)

Para las 2 comidas:

pimiento, sin semillas y cortado en tiras finas

3 1/2 mediana (417g)

tiras veganas 'chik'n'

17 1/2 oz (496g)

zanahorias, cortado en tiras finas

7 pequeño (14 cm de largo) (350g)

salsa de soja

6 cda (mL)

agua

2 1/2 taza(s) (mL)

arroz integral

1 1/3 taza (249g)

1. Prepara el arroz y el agua según las instrucciones del paquete (ajusta la cantidad de agua si es necesario) y reserva.
2. Mientras tanto, añade las zanahorias, las tiras de pimiento y un chorrito pequeño de agua a una sartén a fuego medio. Cocina, removiendo con frecuencia, hasta que las verduras se cocinen al vapor ligeramente y se ablanden. Añade las tiras de Chik'n y cocina hasta que estén bien hechas (consulta las instrucciones del paquete para más detalles).
3. Añade el arroz integral y la salsa de soja a la sartén y mezcla. Calienta un par de minutos y sirve.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

Sopa de frijoles negros y salsa

1544 kcal ● 89g protein ● 20g fat ● 154g carbs ● 99g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

crema agria

6 cda (72g)

comino molido

1 1/2 cdita (3g)

salsa (salsa para tacos/guacamole), con trozos

1 1/2 taza (390g)

frijoles negros

3 lata(s) (1317g)

caldo de verduras

2 1/4 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

crema agria

12 cda (144g)

comino molido

3 cdita (6g)

salsa (salsa para tacos/guacamole), con trozos

3 taza (780g)

frijoles negros

6 lata(s) (2634g)

caldo de verduras

4 1/2 taza(s) (mL)

1. En un procesador de alimentos eléctrico o licuadora, combine los frijoles, el caldo, la salsa y el comino. Licúe hasta que quede bastante suave.
2. Caliente la mezcla de frijoles en una cacerola a fuego medio hasta que esté bien caliente.
3. Adorne con crema agria al servir.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Col rizada (collard) con ajo

478 kcal ● 21g protein ● 25g fat ● 14g carbs ● 28g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

ajo, picado

4 1/2 diente(s) (14g)

sal

3/8 cdita (2g)

aceite

1 1/2 cda (mL)

berza (hojas de col)

1 1/2 lbs (680g)

Para las 2 comidas:

ajo, picado

9 diente(s) (27g)

sal

3/4 cdita (5g)

aceite

3 cda (mL)

berza (hojas de col)

3 lbs (1361g)

1. Enjuaga las hojas, sécalas, quítales los tallos y pica las hojas.
2. Añade el aceite de tu elección a una sartén a fuego medio-bajo. Una vez que el aceite esté caliente (aprox. 1 minuto), añade el ajo y saltea hasta que desprenda aroma, unos 1-2 minutos.
3. Añade las hojas y remueve con frecuencia durante unos 4-6 minutos hasta que estén tiernas y de color brillante (no las dejes oscurecer porque afectará el sabor).
4. Sazona con sal y sirve.

Tofu buffalo con aderezo ranch vegano

1013 kcal ● 47g protein ● 84g fat ● 17g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tofu firme, secado con papel de cocina y cortado en cubos

1 1/3 lbs (595g)

Aderezo ranch vegano

6 cda (mL)

Frank's Red Hot sauce

1/2 taza (mL)

aceite

1 1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

tofu firme, secado con papel de cocina y cortado en cubos

2 1/2 lbs (1191g)

Aderezo ranch vegano

12 cda (mL)

Frank's Red Hot sauce

1 taza (mL)

aceite

3 cda (mL)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade el tofu cortado en cubos con una pizca de sal y fríe hasta que quede crujiente, removiendo de vez en cuando.
2. Reduce el fuego a bajo. Vierte la salsa picante. Cocina hasta que la salsa espese, unos 2-3 minutos.
3. Sirve el tofu con aderezo ranch vegano.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos los días

Batido de proteína

4 cucharada - 436 kcal ● 97g protein ● 2g fat ● 4g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

agua

4 taza(s) (mL)

polvo de proteína

4 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(124g)

Para las 7 comidas:

agua

28 taza(s) (mL)

polvo de proteína

28 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(868g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.